

TRUCS ET
ASTUCES

Sauce



Pour réussir sauces et crèmes, il est indispensable d'avoir une casserole à fond épais. Pour épaissir une sauce à la dernière minute, mélanger une cuillerée à café de farine avec une noix de beurre ou de margarine que vous incorporez à la sauce sur feu doux et remuez avec une cuillère en bois jusqu'à épaississement. Pour réussir une sauce hollandaise, il faut mélanger citron et œufs avant d'incorporer le beurre, car le citron versé au dernier moment peut faire tourner la sauce.

Tomates

Pour conserver le reste d'un concentré de tomates dont vous n'avez utilisé qu'une partie, mettez-le dans un petit pot et recouvrez-le d'une légère couche d'huile. Ne le laissez jamais dans la boîte de conserve.

Soufflé



Sauvegardez votre soufflé en le recouvrant d'un papier d'aluminium quand il est cuit tout en le laissant dans le four chaud, mais ouvert. Il peut attendre ainsi une demi-heure.

Tarte



Pour que les jus de fruits ne détrempent pas la pâte, prenez la précaution de la saupoudrer de farine et de sucre, avant d'y ranger les fruits crus.

BON À SAVOIR
Pieds secs

Photos : DR

L'amas de peau sous le talon ou la base des gros orteils forme une sorte de protection : la corne, souvent épaisse et jaunie, qui renforce la peau dans ces zones soumises à des pressions et des frictions répétées (marche, chaussures), une personne faisant environ 6 000 pas par jour !

Complications possibles

Les pieds secs, en plus d'être désagréables au toucher, risquent de connaître certaines

complications :

- Des crevasses plus ou moins profondes qui peuvent se former au niveau du talon ou des orteils, et s'avérer très douloureuses ;
- des hyperkératoses ;
- des cors.

Toutes ces pathologies doivent être traitées rapidement, car à long terme, elles pourraient causer d'autres types de désagréments, comme des douleurs lombaires dues à une mauvaise posture. Par ailleurs, si l'on souffre

de maladies particulières, comme un diabète, une artérite, une forte insuffisance veineuse, une polynévrite... Il est très important de prendre en charge des problèmes de pieds, comme des pieds secs (avec l'aide d'un podologue). Prendre soin de ses pieds est donc très important. Pour cela, plusieurs méthodes sont possibles. Pas le temps, ni l'argent pour une séance chez un professionnel ? Pas de problème, on peut chouchouter ses pieds chez soi, avec des soins de base :

- commencer par un gommage doux à l'aide d'une pierre-ponce, d'une râpe ou d'un gommage spécialement conçu pour les pieds (à base de pierre ponce...).

- Effectuer ensuite un bain de pieds nourrissant et hydratant auquel on peut ajouter quelques gouttes d'huiles essentielles ou d'huile d'amande douce pour un effet encore plus velouté.

- Et enfin, appliquer en massages légers un soin réparateur spécial pieds secs et/ou abîmés, en insistant bien sur les parties les plus sèches (talon, base des orteils). Utiliser cette crème quotidiennement ou une fois par semaine, selon l'état de sécheresse des pieds.

Falafels à la
salade piquante

Préparation 25 min + 30 mn de levage
+ 4 heures de trempage,

cuisson 20-25 min, pour 6 personnes.

Falafels : 2 bols de pois chiches, 750 ml d'eau, 1 oignon moyen émincé, 2 gousses d'ail écrasées, 2 c. à c. de persil haché, 1 c. à c. de coriandre hachée, 1 c. à c. de cumin en poudre, 1 c. à s. d'eau, 2 pincées de levure, huile pour friture. **Salade piquante :** 2 tomates pelées, coupées en dés, 1/4 de concombre coupé en dés, 1/2 poivron vert coupé en julienne, 2 cuil. à soupe de persil haché, 3 pincées de sucre, 2 cuil. à café de sauce tabasco, poivre noir en grains, 1 citron



Préparation des falafels : Faire tremper les pois chiches dans l'eau pendant 4 heures ou toute une nuit. Les égoutter et les réduire au mixeur en fine purée. Ajouter l'oignon, l'ail, le persil, la coriandre, le cumin, l'eau, la levure. Mixer 10 secondes pour obtenir une pâte. Laisser lever 30 min. **Salade piquante :** mélanger dans un saladier les légumes avec le zeste et le jus de citron, le sucre, la sauce tabasco, 6 tours de moulin à poivre, le persil. Prélever à la cuillère la pâte des falafels et former de grosses boulettes. Les presser entre les mains pour en extraire le liquide. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, y plonger chaque boulette avec une cuillère. La laisser immergée 3-4 min en remuant légèrement à la cuillère. Lorsque les croquettes sont d'un brun doré, les retirer à l'écumoire et les égoutter sur du papier absorbant.

Jus anti-cellulite
aux queues
de cerises

20 queues de cerises,
65 ml d'eau

Laissez tremper les queues de cerises dans l'eau froide pendant une nuit (12 heures). Faites-les bouillir 10 minutes et filtrez.



Verrines chocolat-café

1 l lait, 4 c. à s. bombées de maïzena, 1 verre de sucre (200 ml), 1 à 2 c. à s. de café instantané, chocolat, noisettes pour la décoration



LA CRÈME

Dans une grande casserole, mélanger la maïzena, le sucre, le café et le lait. Comme pour une crème instantanée, faire cuire à feu moyen jusqu'à

ce que la préparation épaississe. Dans chaque verrine, déposer un peu de gâteau émietté. Par-dessus, verser de la crème au café et laisser refroidir un peu.

Attention à n'utiliser que la moitié de la crème ! Dans la casserole, ajouter le chocolat en morceaux à la crème encore chaude. Bien mélanger pour faire fondre le chocolat. Ajouter ensuite une deuxième couche de gâteau émietté dans les verrines, puis une couche de crème au chocolat. Laisser refroidir au frais et saupoudrer de noisettes concassées ou autres.

SANTÉ
Perte de poids : attention,
pas de pilule miracle !

Perdre du poids d'un coup de baguette magique, on en rêve tous, mais le prix à payer s'avère souvent bien plus élevé que les efforts qu'il faut consentir pour y arriver sans pilule miracle. La perte de poids est de très mauvaise qualité : les hormones thyroïdiennes vont faire fondre plus de muscle que de graisse et la reprise de poids sera automatique dès l'arrêt du traitement.

Si vous envisagez de perdre vos quelques kilos superflus, méfiez-vous de toutes les pilules miracles et autres méthodes qui vous promettent de mincir sans effort. Rééquilibrer son alimentation et pratiquer une activité physique restent incontournables. Et les traitements et pilules soi-disant miracle ne sont pas les seuls dont il faut se méfier. Ainsi des régimes totalement



farfelus, avec des baisses de calories trop importantes ou des risques de carence peuvent aussi menacer votre santé. Et dans tous les cas, un suivi médical reste très important. Une perte de poids durable, c'est d'abord un objectif raisonnable, du temps devant soi, et un changement de ses habitudes alimentaires comme de son rapport psycho-affectif à la nourriture. Plutôt que de mettre votre corps en surrégime avec des molécules chimiques, nous vous proposons de mieux

l'écouter, de lui réapprendre à manger selon ses envies et ses besoins et de le remettre en mouvement. Dans un programme minceur, la démarche est tout aussi importante que le résultat sur la balance : il s'agit de se recentrer sur soi, de renouer le contact avec ses sensations et ses émotions, de reconstruire



petit à petit une nouvelle image de soi, positive et épanouie. La perte de poids n'est pas un objectif, c'est une conséquence de ce nouveau rapport aimant et respectueux à soi-même.